**COLEGIUL TEHNIC DE TRANSPORTURI IASI**

**CLASA**: a X-a D

**ANUL ŞCOLAR**: 2012-2013

**DISCIPLINA**: DIRIGENŢIE, 1 ora/Sapt.

**DIRIGINTE**: LACRAMIOARA TUFESCU

**PLANIFICARE ANUALĂ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NR**  **CRT** | **COMPONENTA** | **SEM I** | **SEM II** | **Anual** |
|  | **Autocunoaştere şi dezvoltare personală** | 2 | 3 | 5 |
|  | **Comunicare şi abilităţi sociale** | 3 | 5 | 8 |
|  | **Managementul informaţiilor şi învăţării** | 2 | 4 | 6 |
|  | **Planificarea carierei** | 2 | 4 | 6 |
|  | **Calitatea stilului de viaţă** | 3 | 5 | 8 |
|  | **Analiza situaţiei şcolare** | 1 | 1 | 2 |
|  | **Total / An** | **13 ORE** | **22 ORE** | **35 ORE** |

**COLEGIUL TEHNIC DE TRANSPORTURI IASI**

**CLASA**: a X-a D

**ANUL ŞCOLAR**: 2012-2013

**DISCIPLINA**: DIRIGENŢIE, 1 ora/Sapt.

**DIRIGINTE**: LACRAMIOARA TUFESCU

### PLANIFICAREA ACTIVITĂŢILOR PE SEMESTRUL I ŞI SEMESTRUL AL II-LEA

**CONSILIERE ŞI ORIENTARE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Modul** | **Competenţe specifice** | **Conţinuturi** | **Tema** | **Nr. ore** | **Săptăm.** |
| **I.**  **Autocunoaşterea şi dezvoltarea personală** | 1. Explorarea resurselor personale care influenţează planificarea carierei  1.1 Identificarea relației dintre calitățile personale și reușita personală.  1.2 Elaborarea unui plan de dezvoltare a resurselor personale | **Autocunoaştere şi dezvoltare personală**  Autocunoaştere:  - calități și valori personale  - reușita personală  Managementul resurselor personale:  - tipuri de resurse personale  -utilizarea optimă a resurselor personale | **Regulamentul scolar si R. O. I.** | 1 | 1 (I) |
| **Cunoaşte-te pe tine însuţi!**  **Analiza SWOT de autocunoaștere.** | 1 | 2 (I) |
| **Cunoaştere de sine şi cunoaştere de ceilalţi** | 1 | 6 (I) |
| **Dacă lumea ar fi..., mi-ar plăcea să fiu...** | 1 | 2 (II) |
| **Linia vieții** | 1 | 6 (II) |
| **Harta valorilor** | 1 | 10 (II) |
| **Proiecții în viitor** | 1 | 11 (II) |
| **II.**  **Comunicare şi abilităţi sociale** | 2. Integrarea abilităţilor de interrelationare, în vederea dezvoltării personale şi profesionale  2.1Proiectarea unei strategii de comunicare eficientă în familie  2.2 Elaborarea unui plan de îmbunătățire a autocontrolului emoțional | **Comunicare şi abilităţi sociale**  - comunicarea eficientă în familie  - practicarea autocontrolului emoțional în diferite situații de viață. | **Triunghiul comunicării** | 1 | 3 (I) |
| **Comunicare verbală, paraverbală şi nonverbală** | 1 | 7 (I) |
| **Cum pot arăta că ascult pe cineva** | 1 | 12 (I) |
| **Cum comunic în situații conflictuale.** | 1 | 3 (II) |
| **Drepturi şi responsabilităţi în familie** | 1 | 7 (II) |
| **III.**  **Managementul informaţiilor şi al învăţării** | 3. Utilizarea adecvată a informaţiilor, în propria activitate, pentru obţinerea succesului  3.1Exersarea deprinderilor de utilizare a tehnologiilor IT și comunicaționale, pentru clarificarea traseului educațional și profesional  3.2 Analizarea stilurilor de învățare care pot conduce la obținerea succesului școlar. | **Managementul informaţiilor şi al învăţării**  Managementul informaţiilor:  - căutarea pe Internet a informațiilor despre învățare,muncă și carieră,  - E-learningul ca sistem educațional alter-nativ ,învățarea on-line; avantaje și limite.  Managementul învăţării:  - succes școlar,performanță școlară-caracteristici,factori favorizanți/frenatori.  - rolul stilurilor de învățare în optimizarea învățării. | **Știu să caut informații?** | 1 | 4 (I) |
| **Strategii de căutare a informațiilor** | 1 | 8 (I) |
| **Test de supraviețuire** | 1 | 13 (I) |
| **Cine, ce ne spune?** | 1 | 4 (II) |
| **Ce stil de învățare am** | 1 | 8 (II) |
| **Cum îmi valorific stilul de învățare** | 1 | 13 (II) |
| **Inteligențe multiple.** | 1 | 14 (II) |
| **IV.**  **Planificarea carierei** | 4. Elaborarea proiectului de dezvoltare personală şi profesională  4.1 Exersarea abilităților de elaborare a planului de carieră de scurtă și lungă durată.  4.2 Analizarea consecințelor (avantaje și dezavantaje) privind continuarea traseului educațional sau inserția profesională. | **Planificarea carierei**  - planul de carieră după finalizarea învățământului obligatoriu-obiective, resurse,obstacole,actiuni  - opţiuni alternative(consecințe,avantaje)-continuarea traseului educațional în ciclul superior al liceului/inserția profesională.  -resurse necesare îndeplinirii obiectivelor propuse. | **CV-ul personal** | 1 | 4 (I) |
| **Mituri referitoare la carieră** | 1 | 9 (I) |
| **Ce fac după absolvire? Profesie şi carieră** | 1 | 14 (II) |
| **Hexagonul intereselor** | 1 | 5 (II) |
| **Ce să aleg?** | 1 | 9 (II) |
| **Cum obișnuiesc să iau decizii? Stiluri decizionale** | 1 | 15 (II) |
| **Planul meu de carieră** | 1 | 16 (II) |
| **V.**  **Calitatea stilului de viaţă** | 5. Exersarea abilităţilor de management al unui stil de viaţă de calitate  5.1Analizarea informațiilor ,serviciilor și resurselor care promovează un stil de viață de calitate.  5.2 Analizarea unor fenomene cu consecințe negative asupra vieții tinerilor și a stilului de viață sănătos | **Calitatea stilului de viaţă**  Calitatea vieţii personale:  - calitatea vieții și stilul de viață,stilul de viață de calitate ca resursă a performanței în activitatea școlara/profesională  Calitatea relaţiilor sociale şi a mediului de muncă:  - exploatarea prin muncă, exploatarea sexuală-consecințele negative asupra vieții tinerilor | **Alcoolul, drogurile și calitatea vieții** | 1 | 5 (I) |
| **Puterea anturajului** | 1 | 10 (I) |
| **Adevărul despre alcool** | 1 | 1 (II) |
| **Ce pot să fac cand mă simt stresat?** | 1 | 18 (II) |
| **Obiceiuri alimentare sănătoase şi nesănătoase** | 1 | 17 (II) |
| **Traficul de persoane.Cum actionăm?** | 1 | 19 (II) |
| **Ore la dispoziţia dirigintelui** |  |  | **Analiza situaţiei şcolare** | 2 | 15 (I), 20(II) |

**COLEGIUL TEHNIC DE TRANSPORTURI IASI**

**CLASA**: a X-a D

**ANUL ŞCOLAR**: 2012-2013

**DISCIPLINA**: DIRIGENŢIE, 1 ora/Sapt.

**DIRIGINTE**: LACRAMIOARA TUFESCU

**SEMESTRUL I**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **S1** | **S2** | **S3** | **S4** | **S5** | **S6** | **S7** | **S8** | **S9** | **S10** | **S11** | **S12** | **S13** |
| **Regulament scolar si Regulament de Ordine Interioară** | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Cunoaşte-te pe tine însuţi!**  **Analiza SWOT de autocunoaștere.** |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **CV-ul personal** |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Alcoolul, drogurile și calitatea vieții** |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Cunoaştere de sine şi cunoaştere de ceilalţi** |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Comunicare verbală, paraverbală şi nonverbală** |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |
| **Strategii de căutare a informațiilor** |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |
| **Mituri referitoare la carieră** |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |
| **Puterea anturajului** |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |
| **Cum pot arăta că ascult pe cineva** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |
| **Test de supraviețuire** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |
| **Încotro mă îndrept după absolvire? Profesie şi carieră** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |
| **Analiza situaţiei şcolare** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |

**COLEGIUL TEHNIC DE TRANSPORTURI IASI**

**CLASA**: a X-a D, **ANUL ŞCOLAR**: 2012-2013

**DISCIPLINA**: DIRIGENŢIE, 1 ora/Sapt. **DIRIGINTE**: LACRAMIOARA TUFESCU

**SEMESTRUL AL II-LEA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **S1** | **S2** | **S3** | **S4** | **S5** | **S6** | **S7** | **S8** | **S9** | **S10** | **S11** | **S12** | **S13** | **S14** | **S15** | **S16** | **S17** | **S18** | **S19** | **S20** |
| **Adevărul despre alcool** | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Dacă lumea ar fi.., mi-ar plăcea să fiu..** |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Cum comunic în situații conflictuale.** |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Cine, ce ne spune?** |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Hexagonul intereselor** |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Linia vieții** |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Drepturi şi responsabilităţi în familie** |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ce stil de învățare am** |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ce să aleg?** |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Harta valorilor** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Proiecții în viitor** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Mesaje eu-tu.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Cum îmi valorific stilul de învățare** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |
| **Inteligențe multiple.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |
| **Cum iau deciziile? Stiluri decizionale** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |
| **Planul meu de carieră** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |
| **Obiceiuri alimentare (ne)sănătoase** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |
| **Ce pot să fac cand mă simt stresat?** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |
| **Traficul de persoane. Cum actionăm?** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |
| **Analiza situaţiei şcolare** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |